

# Recorrido del retiro de Introducción al Ayurveda

*Entendiendo, sintiendo y cocinando para los doshas*



## Día uno - Bienvenida

## Hoja 1

- 15hs: Recepción con tecitos y mandala de frutas
- 15:30hs: Círculo de Bienvenida y Presentación
- 16hs: Introducción a la Medicina Ayurveda
- 16:30hs: Teoría de los 5 elementos y los 3 doshas
- 17:30hs: Merienda liviana
- 18 - 19hs Vata, Pitta y Kapha.
- 19-20.30hs: Test de doshas
- 20:30-21hs: conectar con el cuerpo, soltar
- Dudas del test para quienes les hayan quedado
- 21:15hs: Cena

## Día dos - Vata o Aire

- 8hs: Espacio de conexión con el cuerpo
- 8:30hs: Desayuno
- 9:30 -10:30 hs: Clase, qué equilibra y desequilibra al dosha vata o aire
- 10:30-11hs: Se recomendará un plan alimentario para cada participante, para aprovechar los talleres siguientes
- 11:30-13hs: Taller: Sintiendo el aire en el cuerpo
- 13:30hs: Almuerzo. Tiempo libre hasta las 15hs
- 15-18hs: Taller de cocina para el dosha vata: apaciguando el aire del cuerpo
- 18hs: Merienda
- 19-20hs: Clase: comprendiendo los agnis (fuego digestivo)
- 20:15hs: Actividad de conexión con el cuerpo a través de la música
- 21:30hs: Cena



Dra. Maria de Ezcurrea  
Medicina Ayurveda

Visite: [ayurvedamaria.com](http://ayurvedamaria.com)